

## مواجهة الخوف وبناء الثقة بالنفس

يخاف كثير من الناس من هبة الوقوف أمام الجمهور والحديث معه، وهذا الخوف فطري طبيعي بامتياز، فالناس تخشى من كل جديد غير مألوف. بالطبع يظن الناس أن المرة الأولى هي الأصعب، ولكن في حقيقة الأمر أن لكل موقف ومجمع واحتفالية وتجمهر هيئته الخاصة. ربما لو سألت السابقين اليوم لأخبروك عن رحلة بداياتهم، وطرائف خوفهم في بدايات مواجهة الناس..

### اتبع الخطوات التالية

1- الإيمان بصدق وأحقية ما تطرحه.

2- الثقة بالنفس مع قبول إمكانية اعتراض الآخرين عليك مسبقاً.

3- التدريب المسبق في البيت أو مع الأهل أو مع جمع من الأصدقاء.

4- التدريب المسبق على الوقوف على منصة الخطاب إن أمكن ذلك قبل قدوم الجمهور أو نحو ذلك.

5- معرفة أن من أمامك سيعيش نفس الظرف الذي تعيشه أنت لو وقف أي منهم في موقفك، فهذا يريحك لمعرفة أنك إنسان مثلهم، وهم يفهمون إمكانية ارتباكك لأول مرة.

7- استعد جيداً في لباسك وأناقك وضّح الطّيب، فهذا يعينك على الثقة بنفسك في الموقف.

9- ادخل بتؤدة وسكينة ووقار واخرج بتؤدة وسكينة ووقار. وتدريب على ذلك برفع هامتك، وثبات خطواتك.

11- قل لا حول ولا قوة إلا بالله، وتجرد من معرفتك وعلمك وقدراتك. واطلب العون من الله وعندها ستشعر أن معك أقوى قوة في الكون كله.

12- وطن نفسك على إمكانية خطئك، فكل الناس تخطئ، والخطأ لا يعني الموت، وردد مراراً؛ ماذا يحصل إن أخطأت؟ لا شيء، سأعود وأصوب نفسي.

رتب أوراقتك في يدك بشكل جيد و مرتب و اجعلها صغيرة غير قابلة للإفلات فهذا يعيقك من التخطب و الخوف من وقوع الأوراق أو جمال شكلها أمام الناس أو اختلال ترتيبها عند الإلقاء.

### كسر الحواجز النفسية

يساعد ما يسمى بكسر الجليد علي البدء في تطبيق الدرس والانطلاق في توجيه اهتمام التلاميذ لأهمية الحصة وأهمية دور كل فرد في المجموعة

§ خفض حالة الترقب بين المشاركين ونشر جو من المرح وإزالة الحواجز

§ فهم الشخصيات التلاميذ "خلفياتهم الثقافية - العلمية - الاجتماعية - سماتهم الشخصية درجة استعدادها"

لذا يتناول هذا الفصل الأنشطة التمهيديّة

أولاً: التعارف

ثانياً: وضع التوقعات من التلاميذ

ثالثاً: وضع قواعد إدارة القسم

رابعاً: البدء في إعطاء تكليفات

أولاً: التعارف على ما يفضل التلاميذ في بداية

فعندما يتقابل الناس للمرة الأولى قد يشعرون أنهم غرباء لذا يكون من المناسب البدء في أنشطة لطيفة تتيح الفرصة للمجموعة التعرف على بعضهم البعض بصورة أفضل وتتيح لهم الحديث عن أنفسهم. أطلب من كل تلميذ أن يذكر اسمه ويجب علي "التساؤل ماذا لو لم أكن في قاعة الدرس الآن! ما الأعمال التي كان من المفترض أن أقوم بها في هذه اللحظة.